

Body Attack

SPORTS NUTRITION

DIET SHAKE

vanilla flavour

Carnipure

MADE IN GERMANY

Der **Diet Shake** von **Body Attack** entspricht den Anforderungen des §14a der Diätverordnung. Mit einem Brennwert von nur rund 804 kcal als Tagesration liegt die Energiezufuhr so niedrig, dass der Körper auf seine Energiereserven zurückgreift und somit Fett abbauen kann. Nährstoffe wie Mineralien, Spurenelemente und Vitamine sind in angemessenen Mengen enthalten und vermeiden die häufig befürchteten Mangelerscheinungen. Trinken Sie zudem täglich mindestens 2-3 Liter kalorienfreie Getränke. Regelmäßige sportliche Aktivitäten unterstützen Ihre Diät und können maßgeblich zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Verzehrempfehlung (Tagesration): Ersetzen Sie alle Mahlzeiten über einen festgelegten Zeitraum von 3 Wochen durch 5 Diet Shakes (5 Portionen = 1 Tagesration) pro Tag. Sie können alle 3 Stunden einen Shake zubereiten und diesen trinken, bis Sie die 5 Portionen am Tag erreicht haben. Durch die 5 Portionen können alle wichtigen Nährstoffe in ausreichender Menge während einer kalorienarmen Ernährung bereitgestellt werden. Trinken Sie während der Anwendung mindestens 2-3 Liter Wasser am Tag z.B. zu jedem Shake 1-2 Gläser (à 300 ml) Wasser. Wollen Sie diese Diät länger als 3 Wochen fortführen, sollten Sie das mit Ihrem Arzt besprechen.

Verzehrempfehlung (Mahlzeitensatz): Der Mahlzeitensatz erleichtert eine kalorienarme Ernährung und dient der Gewichtszunahme. Sie können eine oder zwei Mahlzeiten jeweils durch einen Diet Shake am Tag ersetzen, dabei dürfen Sie sich eine oder zwei Mahlzeiten selbst zubereiten. Dabei sollten Sie nicht mehr als 500 kcal pro Mahlzeit aufnehmen, um den Zweck einer kalorienarmen Ernährung zu erfüllen. Die Ernährung sollte sich aus fettarmen Lebensmitteln, Vollprodukten, Obst und viel Gemüse zusammensetzen. Zusätzlich ist, wie bei der Tagesration, auf eine ausreichende und kalorienarme Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 bis 3 Litern zu achten.

Zubereitung: Als Mahlzeitensatz: Für eine Portion (= 1 Shake) 43 g Pulver (3 gehäufte Messlöffel) in 200 ml fettarme Milch (1,5% Fett) einrühren und schluckweise trinken. **Als Tagesration:** Für eine Portion 43 g Pulver (3 gehäufte Messlöffel) in 200 ml Wasser einrühren und schluckweise trinken. Eine Tagesration entspricht 5 Portionen (215 g Pulver) in 1 Liter Wasser. Am besten lässt sich das Pulver in einem Mixer oder Shake verrühren. **Hinweis:** Für eine genauere Dosierung das Pulver vor der Zubereitung mit Hilfe des Messlöffels etwas auflockern.

Zutaten: Molkenferment, Milchprotein, Sojaöl, Verdickungsmittel (Guarkernmehl, Xanthan), Haferfaser, Maltodextrin, Aroma, Inulin, L-Carnitin (Carnipure™) (0,46%), Speisesalz, Kaliumchlorid, Säuerungsmittel (L(+)-Weinsäure), Natriumdiphosphat, Süßungsmittel (Natriumcyclamat, Saccharin), pflanzliches Öl (Palmöl), Emulgator (Soja-Lecithin), Magnesiumhydroxid, L-Ascorbinsäure, Eisenlipothosphat, Nicotinamid, Di-alpha-Tocopherol, Zinkoxid, Calcium-D-pantothenat, Mangansulfat, Kupfercarbonat, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Vitamin B2 (Riboflavin), Retinylacetat, Pteroylmonglutaminsäure, Farbstoff (Beta-Carotin), Natriumselenit, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.

Diätetisches Lebensmittel für eine gewichtskontrollierende Ernährung mit Süßungsmitteln und L-Carnitin. Getränkepulver zur Herstellung einer Diät-Trinknahrung.

Geschmack: Vanille.

Ungeöffnet, kühl und trocken aufbewahrt, mindestens halbtags bis Ende/Los-Nr.: siehe Boden. Nach dem Öffnen schnell aufbrauchen. Vor direkter Wärme und Lichteinstrahlung schützen.

The **Diet Shake** from **Body Attack** meets the requirements of §14a of the German dietary regulations. With a calorific value of only approximately 804 kcal as a daily ration, the consumed energy is so low that the body falls back on its energy reserves and so uses up fat. Nutrients such as minerals, trace elements and vitamins are present in appropriate quantities so as to avoid deficiencies. In addition, you should drink at least 2-3 litres of calorie-free drinks daily. Doing sports regularly will aid your diet and will increase your general well-being.

Recommended dosage (daily ration): Replace all meals with 5 Diet Shakes (5 servings = 1 daily ration) per day during a period of 3 weeks. Prepare and drink a shake every 3 hours until you have reached 5 servings a day. These 5 servings give you all the essential nutrients needed when following a low-calorie diet. Drink at least 2-3 litres of water a day e.g. 1-2 glasses of water (300 ml each) with every shake when following this diet. Consult your doctor should you wish to continue this diet for longer than 3 weeks.

Recommended dosage (meal replacement): This meal replacement can help manage weight as part of a low-calorie diet. Every day, have one Diet Shake instead of one or two meals and prepare one or two normal meals yourself. Take care to limit meals to 500 kcal to maintain a calorie-controlled diet. Low fat foods, whole grain products, fruit and vegetables are ideal nutritional sources. In addition to the daily ration, it is important to have an adequate low-calorie liquid intake of at least 2 to 3 litres.

Preparation: Meal replacement: For one serving (= 1 shake), stir 43 g of powder (3 heaped scoops) into 200 ml of low-fat milk (1.5% fat) and sip. **Daily ration:** For one serving, stir 43 g of powder (3 heaped scoops) into 200 ml of water and sip. The daily ration equals 5 servings (215 g powder) in 1 liter of water. Use a blender or shaker to easily mix the powder. **Information:** For a more precise dosage loosen up the powder using the measuring spoon before preparation.

Ingredients: Whey powder, Milk protein, Soy oil, Thickeners (Guar gum, Xanthan gum), Oat fiber, Maltodextrin, Flavouring, Inulin, L-carnitine (Carnipure™) (0.46%), Salt, Potassium chloride, Acidifier (L(+)-Tartaric acid), Sodium diphosphate, Sweeteners (Sodium cyclamate, Saccharin), Vegetable oil (Palm oil), Emulsifier (Soy lecithine), Magnesium hydroxide, L-ascorbic acid, Ferric-di phosphat, Nicotinamide, Di-alpha-tocopherol, Zinc oxide, Calcium D-pantothenate, Manganese sulfate, Copper carbonate, Pyridoxine hydrochloride, Thiamin mononitrate, Vitamin B2 (Riboflavin), Retinyl acetate, Pteroylmonglutamic acid, Colouring (beta carotene), Sodium selenite, D-biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin.

Dietary replacement for weight control, with sweeteners and L-Carnitine. Beverage powder for the preparation of a diet drink.

Flavour: Vanilla.

If kept unopened in a cool, dry place, best before end of/ Lot No.: see bottom. Once opened, use up quickly. Keep away from direct heat and light.

Exklusiv hergestellt für und Vertrieb durch/ Exclusively manufactured for and distributed by: Body Attack Sports Nutrition GmbH & Co. KG, Schmackenburgallee 217-223, 22525 Hamburg www.body-attack.com

Inhalt/Content: e 430 g

10 Portionen / servings à 43 g

*Serienvorschlag/serving suggestion

daily

430 g

Nährwertangaben / Nutrition facts:	pro/per 100 g		pro Mahlzeit/ per meal ¹		pro Tagesration/ per daily ration ²	
		% NRV ³		% NRV ³		% NRV ³
Brennwert/Energy	1578 kJ		1074 kJ		3393 kJ	
	374 kcal		254 kcal		804 kcal	
Fett/Fat	6,9 g		6,2 g		14,9 g	
- davon gesättigte Fettsäuren/ thereof saturated fatty acids	1,8 g		2,6 g		3,8 g	
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren/ thereof monounsaturated fatty acids	1,6 g		1,5 g		3,5 g	
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren/ thereof polyunsaturated fatty acids	3,6 g		1,6 g		7,7 g	
Kohlenhydrate/Carbohydrates	46,2 g		29,5 g		99,3 g	
- davon Zucker/thereof sugar	42,6 g		27,9 g		91,7 g	
Ballaststoffe/Dietary fibre ⁴	5,9 g		2,5 g		12,7 g	
Eiweiß/Protein	28,1 g		18,8 g		60,5 g	
Salz/Salt	1,7 g		0,9 g		3,5 g	
Laktose/Lactose	42,5 g		27,9 g		91,4 g	
Linolsäure ⁵ /Linoleic acid ⁶	3 g		1,4 g		6,6 g	
L-Carnitin (Carnipure™)/L-Carnitine (Carnipure™)	465 mg		200 mg		1000 mg	
Vitamin A (RE) ⁷ /Vitamin A (RE) ⁸	701 µg	88	328 µg	41	1508 µg	189
Vitamin D/Vitamin D	3,5 µg	70	1,6 µg	32	7,5 µg	150
Vitamin E (TE) ⁷ /Vitamin E (TE) ⁸	11 mg	92	5 mg	42	23 mg	192
Vitamin C/Vitamin C	58 mg	73	28,3 mg	35	125 mg	156
Vitamin B1/Vitamin B1	1,2 mg	109	0,6 mg	55	2,5 mg	227
Vitamin B2/Vitamin B2	2,3 mg	164	1,3 mg	93	4,9 mg	350
Niacin (NE) ⁷ /Niacin (NE) ⁸	14 mg	88	6,2 mg	39	30 mg	188
Vitamin B6/Vitamin B6	1,4 mg	100	0,7 mg	50	3,1 mg	221
Folsäure/Folic acid	155 µg	78	76 µg	38	333 µg	167
Vitamin B12/Vitamin B12	3,1 µg	124	2,2 µg	88	6,6 µg	264
Biotin/Biotin	52,7 µg	105	29,7 µg	59	113,3 µg	227
Panthenolsäure/Panthenic acid	5,8 mg	97	3,2 mg	53	12,5 mg	208
Calcium/Calcium	659 mg	82	519 mg	65	1417 mg	177
Phosphor/Phosphorus	565 mg	81	425 mg	61	1215 mg	174
Kalium/Potassium	1444 mg	72	931 mg	47	3105 mg	155
Eisen/Iron	10,9 mg	78	4,8 mg	34	23,4 mg	167
Zink/Zinc	7,5 mg	75	4 mg	40	16,1 mg	161
Kupfer/Copper	1 mg	100	0,4 mg	40	2,1 mg	210
Jod/Iodine	221 µg	147	101 µg	67	474 µg	316
Selen/Selenium	53,8 µg	98	29,2 µg	53	115 µg	211
Magnesium/Magnesium	104 mg	28	69 mg	18	224 mg	60
Mangan/Manganese	0,8 mg	40	0,3 mg	15	1,6 mg	80
Natrium/Sodium	659 mg		377 mg		1417 mg	

¹NRV = % der Nährstoffbezugswerte/% of Nutrient Reference Values
²43 g Pulver in 200 ml fettarme Milch (1,5% Fett)/43 g powder in 200 ml of low-fat milk (1.5% fat)
³Tagesration = 5 Portionen in Wasser/daily ration = 5 servings of water
⁴Die enthaltenen Ballaststoffe setzen sich überwiegend aus Haferfasern und Inulin zusammen./The contained dietary fibers consist mainly of oat fiber and inulin.
⁵Linolsäure kommt in pflanzlichem Öl (Sojaöl) vor und gehört zu den Omega-6 Fettsäuren./Linoleic acid is derived from vegetable oil (soybean oil) and known as one of the Omega 6 fatty acids.
⁶RE=Vitamin A-Äquivalent (Retinol)/Vitamin A equivalent (Retinol)
⁷TE=Vitamin E-Äquivalent (Tocopherol)/Vitamin E equivalent (Tocopherol)
⁸NE=Vitamin B-Äquivalent (Niacin)/Vitamin B equivalent (Niacin)



PZN: 10627547

6813